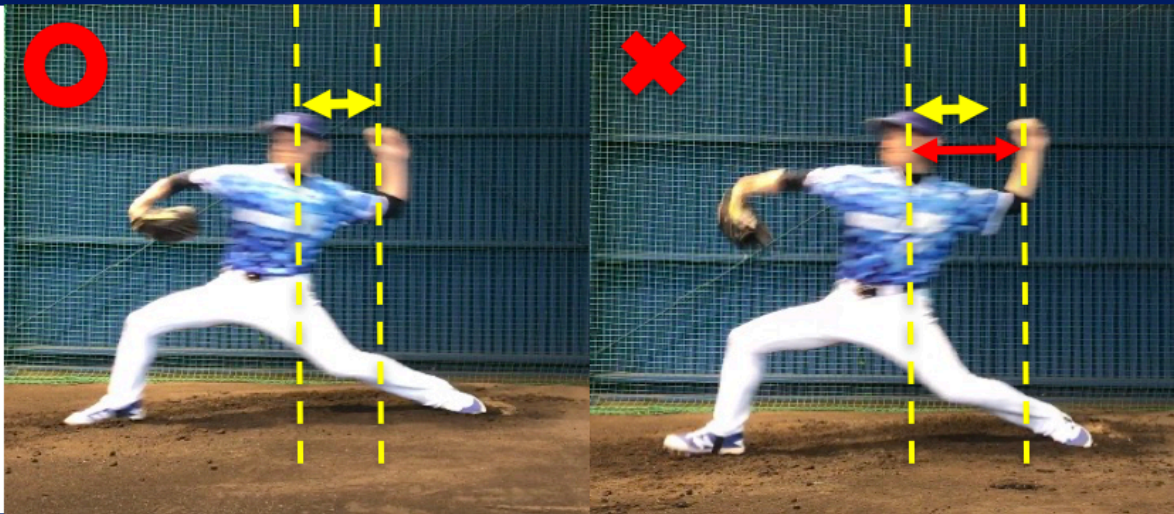


初級ライセンス

17 頭とボールの位置が離れている



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは頭とボールとの距離が離れてしまっていることです。頭とボールが離れてしまうと回転動作の時に腕が遅れてリリースに行くこととなります。そうなってしまうと腕のしなりは使えるのでスピードボールを投げることは可能にはなってくるのですが、リリースポイントが後ろになってしまいやすく高めに抜けてしまいます。高めに抜けること避けるために手首でコントロールしてひっかいてしまい、ベース手前でワンバンドするボールも増えてきます。この動作も肘、肩に負担がかかりやすくなってしまいますので注意しましょう。

理想としては、肘の角度が鈍角にならないように鋭角の角度で投げに行けるようにしましょう。



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

頭とボールの位置ですがケガの予防においても重要なポイントです。また、ボールが遠くなっていけばそれだけ動きも大きくなってしまいますので動作としても弱くなってしまいます。また、この動作は体の突っ込む動作や体重移動ができないと同時に起きてしまう問題でもあります。

【MEMO】